Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 5) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Diepvries tuinbonen, onbereid	170 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	622	366			7%
kcal (kcal)	148	87			7%
Eiwit (g)	12,8	7,5	34,5		23%
Koolhydraten (g)	15,8	9,3	42,8		6%
Suiker (g)	1,7	1	4,6		3%
Water (g)	128	75,3			9%
Vet (g)	1	0,6	6,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,4	7,3	16,8		41%
Verzadigd (g)	0,17	0,1	1,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,51	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,17	0,1			12%
Omega 6 (g)	0,34	0,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,14			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,2		31%
B2 (mg)	0,34	0,2		21%
B3 (mg)	1,5	0,9		9%
B6 (mg)	0,12	0,07		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	34	20		45%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,6		8%
K (µg)	19,4	11,4		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	146	86		49%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	20		3%
Fosfor (mg)	170	100		31%
Magnesium (mg)	61,2	36		17%
Koper (mg)	0,54	0,32		60%
Jodium (µg)	10,2	6		7%

IJzer (mg)	1,7	1	15%
Selenium (µg)	1,7	1	2%
Zink (mg)	1,7	1	19%
Kalium (mg)	680	400	19%
Natrium (mg)	5,1	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	291	171		7%
Alfa-caroteen (µg)	6,8	4		1%
Luteine (µg)	1000	588		50%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	23,8	14		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	19,4	11,4		
Eiwit plantaardig (g)	12,8	7,5		23%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,1	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,85	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,7	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	49,3	29		

Verz vetz rest (g)	0	0

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl